



TAGESPLANUNG

Hier kannst Du in Stichworten alles notieren, was Du an diesem Tag erledigen möchtest. Schreibe so detailliert wie möglich und überlasse Deinen Tagesablauf nicht länger dem Zufall. Du kannst alle Bereiche Deines Lifestyle Management mit aufnehmen. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Beruf, Familie, Kulturelles, Spirituelles, Hobbies, je genauer und umfassender Du planst, desto wahrscheinlicher ist der Erfolg und somit rückt Dein Ziel immer näher.

AUFGABE	ERLEDIGT	UNERLEDIGT	WARUM NICHT
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Diese Tagesplanung kann in Ergänzung oder Vertiefung der Wochenplanung vorgenommen werden. Wochenplanung jeweils die feststehenden und wiederkehrenden Ziele und in der Tagesplanung ergänzend Maßnahmen, die genau an diesem Tag besonders beachtet sein sollen.